

COMMENT SE FAIRE AIDER .. DISCRÈTEMENT ?

Par **Profil supprimé** Posté le 22/05/2017 à 23h41

Bonsoir,

Je suis comme on dit sur la mauvaise pente depuis une grosse année.

Boulot stressant, perte du sommeil, j'ai pris l'habitude de boire "un coup" pour m'aider à trouver le sommeil .. et le petit verre pas méchant est devenu rapidement deux ou trois ou bien plus .. bref vous connaissez le délire.

Après plusieurs absences au boulot (pas en état de conduire au réveil le matin) j'essaie de réagir avant d'être vraiment dans la m...e .

J'ai pas touché un verre depuis 3 jours et c'est beaucoup plus dur que je croyais.

Pas vraiment le manque d'alcool, mais impossible de dormir, et énorme stress du au boulot.

J'en viens à ma question: je ne peux pas consulter mon médecin de famille (très proche de mon ex épouse avec qui j'ai des soucis de partage de garde d'enfants ..), pas envie que mon employeur soit au courant, ni que les agents que j'encadre le soient non plus ...

Comment faire ?

Merci d'avoir lu ce message. Bonne nuit et bon courage à tous/toutes.

16 RÉPONSES

Profil supprimé - 23/05/2017 à 10h12

Salut Marco,

Ta prise de conscience est la 1ère étape,

Tu peux prendre un rdv chez un autre médecin, plus loin de chez toi,

ou dans un centre d' alcoologie, 3 jours c'est bien,

il faut tenir bon, les réunions AA sont un super soutien,

tu n'y seras pas jugé, et y trouveras des personnes avec le même problème,

j'avais peur, j'y suis allé, je ne regrette pas, au contraire,

il existe des forums comme celui-ci, ou d'autres, moi je vais aussi sur "de l'ombre à la lumière",

tu pourras y communiquer instantanément, et en cas de pulsions ou d'idées noire c' est indispensable.

Donc voilà, courage à toi, et surtout sache qu'entouré par ces groupes c'est beaucoup moins difficile.

Perso, j'ai essayé plusieurs fois seul, et je n' ai pas réussi.

3 jours c'est bien, les symptômes du sevrage vont commencer à s'atténuer,continue.

Profil supprimé - 23/05/2017 à 10h33

Va voir un autre médecin ça ne coûte rien ! Explique lui la situation et il te donnera au moins de quoi dormir...

Et il est possible de gérer avec CSAPA de manière anonyme mais la démarche est longue !

En 1 an je ne pense pas qu'une forte dépendance soit installée, réagir maintenant est la bonne chose à faire.

Profil supprimé - 23/05/2017 à 13h55

Merci pour vos réponses.

Je pense aussi que je ne suis pas *vraiment* dépendant. Mais je constate qu'il m'est à présent impossible de boire juste un verre, le

deuxième et les autres suivent systématiquement. Même si c'est deux heures plus tard.
Petit apéro raisonnable, repas, soirée pépère avec les enfants, tout le monde se couche sauf moi et hop je retourne me servir, jusqu'à m'abrutir.

Bref. Je vais aller voir un toubib différent, et lui expliquer mon besoin de confidentialité.
J'espère juste que cette info n'est pas ensuite tracée dans un quelconque fichier médical .. on devient méfiant à notre époque.
Ma "crédibilité" professionnelle est très importante.
Et pour le régime de garde des enfants c'est encore plus crucial.

Mon avantage c'est que je n'aime pas particulièrement ces boissons alcoolisées, m'en priver ne me manquera pas.

Profil supprimé - 23/05/2017 à 17h47

Pas vraiment dépendant?

Plusieurs fois j'ai arrêté, et ne me croyant pas vraiment dépendant, me croyant guéri,
je reprenais le 1er verre et c'était reparti.

Peut-être que physiquement tu ne l'est pas énormément (sevrage facile),
mais l'expérience te montreras que dès ton 1er verre la machine sera en route,
on peut continuer longtemps comme cela, puis un jour on se rend compte, ou pas,
qu'on est physiquement dépendant....

Lorsque j'ai admis que je n'arrivais plus à maîtriser ma conso après le 1er verre,
j'ai fait un pas de géant pour reprendre ma vie en main.

Maintenant, je sais que je suis alcoolique, j'ai arrêté de me mentir,
et je sais que je ne serais jamais guéri,
mon traitement à vie est l'abstinence,
et la bonne humeur, la joie, et la bienveillance de mes compagnons sobres.

Bon courage, et à bientôt.

Profil supprimé - 24/05/2017 à 14h09

Bonjour a vous,
Pour Momo... Je respecte ta façon de voir les choses, de les nommer mais je ne peux m'empêcher d'y sentir un poids moral. Je ne te ferai peut pas changer d'avis mais j'aimerais te donner cette façon de voir. Je tiens à dire que je recherche avant tout à ouvrir une réflexion et non pas à convaincre ardemment 😊

Maintenant, je sais que je suis alcoolique, j'ai arrêté de me mentir,
et je sais que je ne serais jamais guéri,
mon traitement à vie est l'abstinence,

Maintenant je sais que j'étais alcoolique, j'ai arrêté de me mentir,
Et je sais que je ne peux plus consommer ce psychotrope sans reprendre le même chemin vers les bas fond,
Mon traitement c'est la liberté que l'on trouve à l'arrêt d'une drogue qui nous tue.

J'aime bien tes interventions Momo parce que tu donnes de ton expérience, et expliques le pourquoi de ce lien vers le forum AA 😊 Mais si par exemple tu consommais du cannabis ou de la coke, des opiaces, que cela t'amène ou t'a amené l'alcool, et que tu arrêtes, te définirais-tu comme malade canabique abstinent, malade cocainomane abstinent?
Tout ça ce sont pourtant tous des psychotropes, avec des actions sur le cerveau un brin différentes, mais entraînant tous de la dépendance pour tous les consommateurs réguliers. Alors pourquoi faire cette différence?

Les seules raisons sont morales et dictées par une société en grande majorité consommatrice de ce psychotrope.
Alors je trouve que se définir comme ça a vie c'est garder un lien moral à vie avec l'alcool. Le lien physique comme tu le dis justement, il est fait et irréversible, dès que nous sommes en contact avec cette molécule les circuits se réactivent très vite. Bon voilà tu ne peux plus consommer cette drogue, c'est une maladie?
La manière de consommer, elle, peut être révélateur de quelque chose que l'on pourrait nommer maladie, mais est-elle uniquement en lien avec l'alcool?
Tu me diras si avec le temps tu ne remarques pas qu'une tablette de chocolat ça peut faire un soir par exemple (en fait si tu ne retrouves pas un peu les bases de ce qui t'a fait boire de cette façon dans d'autres comportements. Ça peut être le sport, l'affectif, ect... 😊)
Et si tu veux tu peux faire ce test. Prends dans ton entourage des personnes qui boivent régulièrement mais que tu ne considères pas avoir de problème majeur avec l'alcool. Invite-les à une journée, jusqu'au repas du soir sans alcool. Le bon test c'est une semaine mais

bon demandes et tu me diras si tu trouves beaucoup de monde.. Regarde juste les comportements et dis moi si tu n'y vois pas une forme de dépendance, des manques ressentis.

Alors on les classe ou ceux là ..? Ils ne sont pas addicts ils sont juste dépendants.

Quand on arrête est-ce que l'on était dans l'addiction, il reste quelque chose à apaiser généralement. Salmiot par exemple l'a parfaitement trouvé chez les AA, et toi aussi tu y trouves quelque chose. C'est super positif mais cela impose un lien continu avec eux car sans peut-être que réapparaîtraient des peurs, des comportements un peu plus compulsifs. Il n'y a rien de mal à ça, c'est juste une démarche un peu différente et la seule chose que je pourrais dire c'est que le lien à l'alcool est permanent avec cette vision des choses.

En fait je pense comprendre les structures de cette façon de penser, de la présence de dieu, parrains, prières, et si on remet ça à l'époque et au lieu de création de ce mouvement c'est assez exceptionnel. Quel soulagement et réponse cela a dû être pour des millions de consommateurs en galère. Mais à l'heure actuelle les connaissances sur les phénomènes addictifs avancent, notamment grâce à l'imagerie médicale et la version "victime à vie" n'est peut-être plus le seul chemin...

Voilà, c'est juste pour la réflexion 😊

Pour Marco, écoute la petite voix au fond de toi qui te dit que c'est la consommation de ce truc qui va mettre un coup à ta crédibilité professionnelle, qui va mettre la merde dans le régime de garde, pas la décision d'arrêter 😊
Je te souhaite une bonne continuation dans tes démarches et bonne journée à tous.

Profil supprimé - 24/05/2017 à 22h41

Bonsoir Momo et Flo,

Merci pour vos contributions très instructives et pleines de bon sens.

Je ne sais pas si je suis malade, je ne sais pas si c'est définitif ou pas, je suis conscient qu'une proportion énorme de Français consomme de l'alcool de façon beaucoup trop systématique. Sous couvert de convivialité, de "fête", de culture et autres prétextes.

Mais il est temps pour moi de faire une grosse pause, de ne plus toucher du tout à ces boissons. J'ai tout vidé dans l'évier (une petite somme quand même ..). Et ce soir c'est mieux de ne rien avoir sous la main parce que je suis tout seul et que l'envie est très très forte.

J'ai vraiment déconné en me laissant piéger comme ça. Pourtant je l'avais senti venir, il y avait déjà eu des "alertes" sans grandes conséquences. Bref.

L'été arrive, moins de pression au boulot, ça va le faire tranquille.

Profil supprimé - 25/05/2017 à 13h13

Bonjour Marco,

Je rencontre le même problème que toi... depuis un an, je me cache pour boire. Comme toi, il m'est arrivé plusieurs fois de ne pas aller bosser.

Je me suis rendu compte que je perdais tout et qu'un jour où l'autre ma femme va s'en apercevoir.

Dis-toi toutefois que nos femmes ne sont pas si naïves que ça.... L'alcool sent (même avec des bonbons) et ton comportement change.

Je me suis donc pris en main. Je suis allé voir un médecin généraliste qui n'est pas le mien. Je suis en période de sevrage depuis 3 jours et les symptômes commencent à disparaître... Boit beaucoup d'eau ! 2 litres par jour c'est l'idéal.

Mon généraliste m'a prescrit du SERESTA 50 à prendre pendant une semaine et des vitamines.

Je suis aussi aller voir un centre d'alcoologie. Juste une consultation pour avoir un suivi.

Comme toi, je suis "connu" professionnellement parlant et je ne peux pas me permettre de mettre aux grands jours mon addiction.

Tu peux à mon avis prendre un traitement et cacher le traitement dans ta voiture.

Crois-moi tu peux y arriver... Ta consommation n'est pas si excessive que ça et tu peux y arriver.

Dis-toi seulement zéro verre ! Si tu en reprends un, tu vas replonger....

Si je te dis ça c'est que j'ai beaucoup consommé pendant des années puis abstinent pendant 17 ans ! J'ai pris un seul verre et j'ai replongé depuis un an... et en un an de temps, c'est fou les conneries que j'ai faites...

Le sevrage est difficile les 3 - 4 premiers jours mais après tu vas ressentir un bien-être. En revanche prend un RDV chez un généraliste...

Juste une question : Tu bois chez toi devant ta femme ou tu te caches ou au bistro ?

Bon courage

Profil supprimé - 26/05/2017 à 08h07

Bonjour Stéphane,

Je n'ai pas eu le temps d'aller voir un toubib, pour le moment je gère ça tout seul. À part une angoisse accrue au boulot et de l'agressivité (voire de la colère) au repas du soir pas de trouble particulier.

Hier soir répétition avec mon (tout petit) groupe de musique, local bien chaud, seul à ne pas toucher une bière .. pas facile.

Pour dormir je prends des cachets (lormétazépam), et j'me couche tôt, la soirée est moins longue.

Allez je me lance dans l'aveu qui fout la super honte:

J'avais pris l'habitude de planquer des bouteilles au sous sol, et de transvaser dans la bouteille "officielle" du salon pour masquer la baisse de niveau.

Ça me fait drôle de l'écrire noir sur blanc, ça fait tellement poivrot, mais c'est la vérité pure et dure, autant la regarder en face, avec des gens qui comprennent probablement.

Bon courage à toi Stéphane.

(56 ? c'est pas loin du 29 ça ! Je te donne rendez vous dans un an, si on a été sobres tout ce temps là je t'offre un Breizh Cola !)

Profil supprimé - 26/05/2017 à 13h32

Bonjour a vous,

Bah n hésites pas a te vider des trucs comme ca Marco, ca te fera du bien et nous ben, on a tous fait plus ou moins pareil. Mais a travers tous ces comportements ce n est pas toi qu il faut voir, c est la puissance de ce psychotrope. Il met a tout le monde le meme masque.

Tu sais cette idee de malade alcoolique j essaie de reagir souvent dessus car elle est vraiment communément admise et en me separant d elle, j ai legerement changé ma facon de voir les choses et ce fut une clef pour me detacher encore plus de l alcool. Alors si ca peut en aider d autres...

Mais tu as raison, pour l instant l essentiel pour toi est juste dans le fait de casser ce cycle et d avoir fait ce premier pas! 😊

Et franchement l experience du groupe sans biere est une belle etape. On prend l habitude d associer ces moments d expression a un alcool, a un effet, une sensation particuliere, alors la tu as du ressentir des envies variees...

Tu peux etre fier d avoir resisté et vecu ca aussi tot dans ton sevrage!

Stephane ton temoignage ici est essentiel je crois, il montre que les empreintes de ce produit dans le corps, le cerveau sont trop profondes pour se dire qu un verre apres tant d annees ca se gere... Si ce n est pas indiscret a quelle occasion a tu pris ce verre, et avais tu conscience d un risque?

Bravo a tous les deux pour vos demarches et courage, c est le seul chemin pour vivre possible pour nous et c est au debut qu il est le plus raide. Et qui sait Marco en Stephane tu peux trouver un bon "guide", 17 ans de liberte c est pas rien !! 😊

Bon week end

Profil supprimé - 26/05/2017 à 15h48

Bonjour tout le monde ,

Pour Stéphane, le forum dont momo parle ci-dessus est un forum A.A. qui possède un programme de rétablissement en douze Etapes car arrêter de boire est le premier pas à faire pour changer de vie dans tous les domaines et surtout pour récupérer l'estime et l'amour de soi-même .

Forum A.A. de l'Ombre à la Lumière qui donne de bons résultats et qui est accessible jour et nuit, et qui est pour moi un plus aux réunions physiques que l'on peut trouver un peu partout dans le monde entier . Ne crains rien pour ton anonymat .

Pour les autres dépendants dont parle Flo il existe également un forum :

<http://www.narcotiquesanonymes.org/>

qui applique exactement le même programme que celui de A.A.

L'on retrouve également ce même programme chez Alanon, association qui regroupe les conjoints , parents et enfants d'alcooliques, chez les émotifs, chez les malades sexuels, chez les joueurs, chez les Outremangeurs ...

Bonne route à toi Stéphane , ce forum te suffira peut-être , je l'espère de tout coeur mais sache qu'il en existe d'autres qui ne sont pas en concurrence . Ne reste surtout pas seul avec ton problème, partage-le ici et là .

Mon bonheur est d'aider d'autres alcooliques à se libérer de l'alcool et en aidant , je me préserve contre les rechutes ; je rends gratuitement ce que j'ai reçu gratuitement.

Bonne route à toutes et à tous

Profil supprimé - 28/05/2017 à 10h46

Coucou,

Je suis d'accord avec toi, Flo66,

personnellement, je ne vois pas de différences entre l'alcool et les autres drogues,

j'en ai également consommé, je trouve d'ailleurs que l'alcool et les opiacés on beaucoup de points communs,

la différence avec l'alcool, c'est qu'il est partout, cela parait normal de consommer, et celui qui ne bois pas est parfois,

même souvent regardé comme quelqu'un de "louche, bizzard", autant une trace de rabla tue, qu'un petit verre ne peut pas faire de mal....

Et cela est un problème supplémentaire pour dire non.

Plusieurs fois, j'ai arrêté de consommer de l'alcool, plusieurs fois j'ai rechuté me sentant guéri,

et c'est pour cela que je préfère me considérer malade alcoolique, mais ce n'est pas différent pour les autres

drogues, en fait, je devrais me considérer comme malade toxicomane à l'alcool.

Par contre, croire que je vais guérir est un piège dans lequel je suis déjà tombé plusieurs fois,

c'est pourquoi je préfère rester abstinent.

Pour ce qui est des références spirituelles chez AA, à chacun de les interpréter à sa manière,

ce qui est nommé DIEU peut être la nature, boudah, soi-même, l'amour universel.....Ce qui peut nous aider quoi.

Et la grande béquille qui me permet de me relever actuellement est cet esprit de fraternité, ce soutien des uns envers les autres....

Seul, je me suis perdu plusieurs fois, mais avec mes "semblables" je me sens beaucoup moins seul, et beaucoup plus fort. C'est pour moi un réconfort énorme et qui me manquait lors de mes tentatives passées.

Bonne journée à vous tous, et j'espère que nous trouverons tous notre chemin vers le mieux-être.

Courage.

Profil supprimé - 30/05/2017 à 20h50

Bonjour a vous,

Merci de ta reponse Momo, j aime beaucoup 😊

personnellement, je ne vois pas de différences entre l'alcool et les autres drogues, j'en ai également consommé, je trouve d'ailleurs que l'alcool et les opiacés on beaucoup de points communs.

Oui ils ont des effets assez proches sur le cerveau, et quand le foie ne gère plus la quantité d alcool, il est transformé dans le cerveau en une »molécule très proche d un opiacé.

la différence avec l'alcool, c'est qu'il est partout, cela parait normal de consommer, et celui qui ne bois pas est parfois, même souvent regardé comme quelqu'un de "louche, bizzard", autant une trace de rabla tue, qu'un petit verre ne peut pas faire de mal....

Et cela est un problème supplémentaire pour dire non.

C est vrai tout ca, et c est en partie pour cela qu arrêter peut être source d évolution, car cela permet un peu de se détacher du regard des autres.

Plusieurs fois, j'ai arrêté de consommer de l'alcool, plusieurs fois j'ai rechuté me sentant guéri, et c'est pour cela que je préfère me considérer malade alcoolique,

Tu donnes la je crois un des seuls intérêt de ce terme. Il peut permettre de faire comprendre a ceux qui en ont le besoin que le lien avec ce produit, que ce produit en lui-même est trop fort pour etre gerable. Comprendre que c est a vie.

Mais, toi qui a connu les opiaces, si on t avait dit que l alcool est un psychotrope comme les autres, en t expliquant son action sur le cerveau, et un peu la différence addiction et dépendance, n aurais tu pas compris que chaque verre aurait toujours le même résultat ?

mais ce n'est pas différent pour les autres drogues, en fait, je devrais me considérer comme malade toxicomane à l'alcool.

Je souris... Toxicomane a l alcool c est pas mal.. Et vu que tu as arrêté, l es tu encore ? Tu as arrêté les opiaces, es tu encore toxicomane a la rabbla ? Pourtant tu sais que si tu reprenais un trait et bien ca serait une grosse mise en danger.

Enfin moi si on me demande je sais que je suis pas alcoolique. Je me souviens trop bien de comment j etais quand je l etais et la ben c est pas pareil ! 😊

Tu sais Momo si je regarde ma vie je sais que j ai des comportements addictifs sur de multiples choses, l alcool n a été qu une de ces choses. Et si je voulais absolument mettre le mot malade je le mettrais la, sur mon rapport, ma sensibilité aux émotions, et aux hormones que produit mon corps par lui-même ou aidé par des psychotropes. Mais vu que cette sensibilité particulière a vraiment de très bons cotes, et que j apprend a gérer différemment mes émotions, et bien j ai du mal a me dire malade.

Vu que les causes des addictions sont multiples et qu il doit y en avoir qui sont de réelles maladies, on peut nommer ces maladies peut etre et les dissocier de l alcool. Il en restera quelques unes qui ne seront qu en lien a l alcool, comme un bebe qu on doit sevrer a la naissance, mais la aussi mettons un nom, ca ne concerne pas tout le monde...

Par contre, croire que je vais guérir est un piège dans lequel je suis déjà tombé plusieurs fois,

Tu ne pourras plus consommer cette came sans reprendre les mêmes chemins de merde très vite, c est sur.

c'est pourquoi je préfère rester abstinent.

C est pourquoi tu préfères rester libre Momo, libre 😊 Nettoie de ta tete autant que tu peux la notion de plaisir liée a l alcool. Tu peux l associer a toutes tes douleurs, car ces plaisirs artificiels ont toujours un prix a payer. J

Laissons l abstinence aux moines et a ceux qui se privent de réels plaisirs sans double faces, contentons nous d etre libéré 😊

C est fou quand même comme tout le vocabulaire qui tourne autour de l alcool nous rend « coupable » d arrêter une came, nous met a la

marge. Juste parce que ce psychotrope est culturel...

Pour ce qui est des références spirituelles chez AA, à chacun de les interpréter à sa manière, ce qui est nommé DIEU peut être la nature, boudah, soi-même, l'amour universel.....Ce qui peut nous aider quoi.
Il y a un intérêt spirituel qui naît à l'arrêt des drogues, qui vient peut-être d'une appréhension différente de l'idée de la mort, on ne fuit plus cette idée. Je sais que le dieu des AA n'est pas forcément chrétien, que cela fait référence à qui l'on veut, mais la forme est vraiment religieuse je trouve. Pour moi spiritualité et religion n'ont rien à voir... Je pense qu'aux Etats Unis fin des années 30, la pensée des créateurs de ce mouvement était à la base guidée par une religion, leur éducation, leur environnement devait être religieux. Ce n'est pas mal ou bien, c'est juste que cela structure la façon de s'exprimer, d'écrire les choses, le programme, de comprendre l'addiction... Et je le redis c'est essentiellement une posture intellectuelle car si on pouvait mettre un récepteur d'ondes positives au moment de vos réunions il se déclencherait souvent je pense, et c'est ça qui compte.
Pense juste à ce truc de malade alcoolique abstinant à vie, c'est un lien à cette came, une identité qui ne sert à rien une fois que t'as compris que tu ne pouvais plus boire sans retoucher comme un trou. Laisse aux consommateurs le choix de t'appeler comme ça les rassure et essayes d'être juste libéré de cette came 😊

Et la grande béquille qui me permet de me relever actuellement est cet esprit de fraternité, ce soutien des uns envers les autres.... Seul, je me suis perdu plusieurs fois, mais avec mes "semblables" je me sens beaucoup moins seul, et beaucoup plus fort. C'est pour moi un réconfort énorme et qui me manquait lors de mes tentatives passées.
C'est excellent que tu trouves ça, que tu le ressentes, que cela te porte. Il y a des choses essentielles pour chacun et tu as trouvé une des tiennes. Et l'intérêt de ça c'est qu'un jour tout le monde redevienne tes semblables, sans ressentir de pression particulière de l'alcool.

Bonne journée à vous tous, et j'espère que nous trouverons tous notre chemin vers le mieux-être.

Bonne continuation dans tous tes prochains pas et félicitations pour tous ceux fait 😊

Courage.

Olivier 54150 - 05/06/2017 à 19h14

Bonjour tous,

Il me semble important de savoir que l'abus d'alcool est un symptôme, de façon à ce que, une fois l'arrêt du produit, prendre en compte les problèmes sous-jacents.

Problèmes le plus souvent liés à l'intolérance. Intolérance au stress. Stress provoqué par des sentiments tels que : Injustice, abandon, humiliation, trahisons, rejet et les peurs associés.

Ces seuils d'intolérances très bas sont souvent dû à une trop grande sensibilité. Sensibilité mal canalisée, sentiment mal décrypté.

Le stress, bon ou mauvais, est notre réponse aux phénomènes extérieurs. Mais c'est bien nous et nous seuls qui interprétons ces phénomènes. Si nous ne sommes pas responsables de notre conception, nous sommes responsables de comment, à chaque instant, nous interprétons les choses.

C'est notre façon de penser qui est en cause.

Vouloir que les choses changent à l'extérieur pour aller mieux à l'intérieur n'a aucun sens.

Avec l'alcool, la solution est trouvée, notre regard change grâce au système d'inhibition, et nous savons ici où cela mène.

C'est si difficile de changer notre façon de penser que souvent c'est la vie qui nous l'impose par le biais de traumatisme tels que la maladie, la perte d'un proche, une séparation, un trop grand mal-être, la dépendance à l'addiction...etc

Si nos difficultés sont des enseignements, alors, l'alcool est un grand maître.

En stoppant l'alcool ou tout autre psychotrope, nous nous retrouvons devant une réalité brute que nous avons longtemps fuit et notre philosophie en prend un coup, il faut tout revoir.

Une fois la décision prise de ne plus consommer malgré l'envie, nous devenons abstinents, mais comme dit Flo ce mot est moche.

Si l'envie disparaît il n'y a plus lieu de parler d'abstinence mais plutôt de liberté même si pouvoir refuser un verre malgré l'envie est déjà une belle liberté.

Pour rester sobre, (19 ans ce moi-ci) je crois que l'alcool, y faut en faire son histoire, son enseignement, ne serait-ce que pour rester vigilant.

Un seul verre suffit et ici, personne ne sait ce que c'est de boire qu'un seul verre.

Entre autre, Jacques Salomé, Dr Joe Dispenza, Wayne Dyer, Patricia Daré, la physique quantique et la spiritualité m'ont bien aidé à changer ma mauvaise façon de penser et donc à rester sobre.

Merci pour vos posts instructifs.

Oliv

Profil supprimé - 07/06/2017 à 19h00

Bonjour et merci à toi Oliv, j'aime beaucoup ce post.

Si il n'y avait pas eu une coupe du monde de foot je ne me souviendrai plus si je me suis arrêté en 2005, 2006 ou 2007, et les périodes de reprise ont été tellement floues que je ne peux dire quel mois j'ai arrêté. Tout ça pour te dire que je ne suis pas focalisé sur ces dates

et ces anniversaires. Mais par contre c'est avec un réel plaisir que je te souhaite celui là, ces 19 ans. Parce que je me doute de ce que cela représente pour toi et que tu peux être heureux, et fier, de ce parcours ! Plutôt qu'un bon anniversaire j'ai envie de te souhaiter une belle liberté Oliv..

Profil supprimé - 03/07/2017 à 23h09

Salut,

Je passe juste pour vous dire deux choses:

- 1- j'ai eu un "accident" début juin, une pauvre bière qui en amène une autre et .. passons
- 2- depuis pas une goutte, et c'est pas près de changer

En tout cas la conclusion est claire: oui j'ai un problème d'alcool (maladie, dépendance, peu importe le terme) et non je ne vais pas me laisser pourrir la vie par ça.

A+

Profil supprimé - 04/07/2017 à 16h47

Salut Marco,

Tu peux apprendre de ces reprises et les éviter plus facilement. C'était une expérience et ce qui compte c'est que tu en sois déjà revenu! Félicitations pour ça.

Et oui tu peux réussir à ce qu'il fasse plus partie de ta vie, je te le souhaite sincèrement.

Courage et n'hésites pas à venir dire comment ça se passe, rien qu'écrire parfois ça soulage un peu...
